



我与国学之缘：传承中华武术

重庆市丰都县融智学校 张涵
指导教师 孟章霜

我们家是一个武术世家，武术的传承在家族血脉中源远流长。而我，有幸成为新一代的武术传承人，我立志把中华武术发扬光大！或许你会好奇，一个孩童缘何钟情于武术？且听我娓娓道来。

每逢归乡，我总能在庭院中捕捉到爷爷习武的身影。只看爷爷的年龄与身形，实在难以将他与武术高手联系起来。这不禁让我心生疑惑：武术究竟有何魅力？怀揣着这份好奇，我向爷爷求解。爷爷笑意盈盈，缓缓说道：“武术乃中华优秀传统文化瑰宝，既能强身健体，又能磨炼意志。瞧，爷爷七十多岁了，挑起几十斤的物件依旧不在话下。”这番话如同一粒种子，悄然在我心底种下，生根发芽。

年岁渐长，我终于鼓起勇气向爷爷拜师学艺。闻此，爷爷喜出望外，那兴奋劲儿仿佛能让他一蹦三尺高。转瞬，爷爷的神色变得严肃，郑重叮嘱：“武术绝非用于争斗，而是守护自身、抵御伤害的技艺。武术的动作讲究刚柔并济，刚劲中蕴含着柔韧，柔韧里又透着刚强……”爷爷的话语饱含深意，彼时的我听得一头雾水，却也对武术的博大精深有了更深的向往。

紧接着，爷爷便带我开启了武术之旅。长拳、南拳、太极拳等传统拳法，还有以动物命名的虎拳等，

一一展现在我眼前。学习武术的第一步，是学会抱手礼，这不仅是礼仪，更是对武术精神的敬重。在众多招式中，大鹏展翅、金鸡独立等趣味十足，练习时，我仿佛化身为翱翔天空的大鹏、傲然独立的金鸡，沉浸在武术的奇妙世界里。周末闲暇，我便在父亲面前反复练习，从失败中吸取经验，在成功中稳步前行。寒来暑往，日积月累，我也渐渐学到了爷爷的几分功力。

为了让武术得以传承，我开始行动起来。我先是在家庭聚餐时小试身手，而后登上学校、社区等更大的舞台。我还尝试将武术融入现代元素，让其更具趣味性与吸引力。经过一番努力，越来越多的人被武术的魅力所折服，纷纷加入学习的行列，武术的传承有了新的活力。

如今，中华武术已走向世界，吸引了众多外国友人前来学习。尽管跨越国界、语言不通，但我们对武术的热爱却是相通的。我爱中国，更爱中华优秀传统文化，坚信中华武术必将在世界的每一个角落绽放光彩，成为连接不同民族、不同文化的桥梁。

奶奶的剪刀，国学的温度

重庆市丰都县三合街道中心小学校 余涵
指导教师 郭陈成

在记忆的长河中，总有一些时光，如同冬日里的阳光，温暖而明亮。对我而言，那便是与奶奶共度的剪纸时光。那些日子里，奶奶手中的剪刀，如同魔法棒，将一张张平凡的纸张，变成充满生命力与故事的艺术品。而我在这份艺术品的熏陶下，感受到了国学的温度。

记得第一次看奶奶剪纸，是在一个冬日的午后。阳光透过窗户，洒在奶奶那双布满岁月痕迹的手上，剪刀在她的指间灵活跳跃，仿佛有生命一般。那一刻，我被深深吸引，迫不及待地想要尝试。奶奶耐心地教我如何剪纸、如何运剪，每一个细节都充满了爱与耐心。在奶奶的指导下，我学会了剪精美的窗花、生肖、代表吉祥的图案。学习这些技艺，不仅让我学会了剪纸，更重要的是，它成为我与奶奶之间亲情的纽带。

随着剪纸的次数越来越多，我开始意识到，每一幅剪纸作品，都蕴含着丰富的内涵与象征意义，它记录了时代的变迁，承载着民族的情感与记忆。奶奶告诉我，剪纸艺术源于古代，承载着人们对美好生活的向往与期待。在奶奶的指导下，我学会了通过剪纸表达自己对生活的热爱与对未来的期待。

但国学传承的道路并非一帆风顺，许多文化都有被遗忘的风险。于是，我开始将剪纸艺术与时代特色相结合，这些作品在学校、小区都很受欢迎。通过剪纸，我感到了一种力量，这是一种可以连接未来与过去的神奇力量。

如今，每当我拿起剪刀，就会想起奶奶，想起她讲的关于剪纸、关于生活、关于国学的故事。国学就像一盏明灯，照亮了我前进的道路。

墨香，千年永存

重庆市丰都县第一小学校 张梓晨
指导教师 刘亚楠

书法，是中华文化宝库中一颗耀眼的明珠，承载着千年的历史与文明，在岁月的长河中熠熠生辉。它不仅仅是简单的书写，更是一种艺术的传承，凝聚着中华民族的智慧 and 情感。

中国书法作为中华优秀传统文化的一种重要表现形式，经历了两千多年的传承和发展。最早的文字来源于殷商时期，字体是甲骨文。那时的甲骨文主要用来占卜；到了西周时期，甲骨文演变成金文，大多刻在青铜器上，所以也被称为“钟鼎文”，其中具有代表性的便是毛公鼎；汉朝时有了草书、行书和楷书。我最喜欢的是欧阳询的楷书，它最易于初学者学习。

一开始，我用毛笔不熟练，经常把自己的手搞得脏兮兮的，写出来的笔画或粗或细，这让我变得急躁，也有些气馁。经过老师的悉心指导和我的坚持练习，我的字逐渐优化，有了粗细变化，结构也慢慢调整得恰当。逆锋起笔，再轻轻一顿，随之转动手腕，在纸上写出平稳细长又不单薄的“横”。回好锋，我再一笔在空中连带，落到纸上后重笔一顿，随即往下滑，抬笔，这样即可以让“竖”由粗变细，也显得十分自然、不突兀。每当我完成一幅作品时，心底便会产生一股自豪感。

书法的传承不仅在于技艺的延续，更在于文化内涵的传递。书法作品可能是一首诗、一篇文章或是一句名言警句。在书写的过程中，我们理解文字的含义，感受其中的情感，将自己的心境融入其中。当我们书写“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”时，那种为国为民的情怀在心中激荡；当书写“采菊东篱下，悠然见南山”时，又能体会到田园生活的闲适。书法让这些经典的文化内容以一种艺术的形式深深扎根在我们的灵魂深处。

妈妈曾告诉我：“书法，育人之品质。汉字方方正正，书法也讲究规规矩矩。”在三年的书法练习中，我受益颇丰。在老师的带领下，我对书法的理解更深刻。书法是古老的艺术形式，就像一条无形的纽带，连接着过去、现在和未来。让书法在我们手中发扬光大，在书法的世界里，我乐在其中。我们有责任将它传承下去，让那墨香永远在中华大地上弥漫。